

Рекомендації щодо організації питного режиму

Для організації оптимального питного режиму потрібно забезпечити водою дітей за індивідуальною потребою.

Загальні рекомендації щодо питного режиму для школярів:

- діти 6-8 років: 5 склянок на добу
- діти 9 -13 років: 7-8 склянок на добу
- 14 і більше: від 8 до 11 склянок на добу

До речі, денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

У шкільних їдальнях має бути організований доступ до питної води.

Кип'ячену воду дають після охолодження до кімнатної температури. Воду зберігають у добре вимитому посуді, закритому кришкою. Для цього можуть бути використані чайники і бачки з нержавіючої сталі з кришками. Термін зберігання охолодженої кип'яченої води 6 годин. Ємкості для зберігання кип'яченої води миють в кінці кожного робочого дня.

Для пиття води можуть бути використані одноразові стакани, фарфорові чашки та скляні стакани. Якщо для пиття води використовуються одноразові стакани, то передбачають ємність для використаних стаканів. Якщо для пиття води використовують фарфоровий або скляний посуд, то його виставляють на рознос, промаркований для чистих стаканів. Біля нього розміщують рознос для збору використаних стаканів.

